



6月の献立(中学校)



2 3 はセレクトです。

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ 大豆ミート入り肉みそソース	スパゲッティ 油 ごま油 砂糖 でん粉	牛肉 豚肉 みそ 大豆	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく	814
	牛乳		牛乳		36.4
	ナムル	ごま ごま油		小松菜 キャベツ もやし にんじん	22.4
	びわゼリー	砂糖		びわ	3.3
2	ツナトースト	パン マヨネーズ マーガリン	ツナ	玉ねぎ パセリ マッシュルーム	887
	牛乳		牛乳		32.9
	ゆで野菜 青じそドレッシング			キャベツ にんじん ブロッコリー	28.7
	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも でん粉 油 砂糖	鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース	3.5
3	カムカムゼリー	砂糖			859
	ガーリックトースト	パン マーガリン		にんにく パセリ	27.9
	牛乳		牛乳		28.6
	ゆで野菜 青じそドレッシング			キャベツ にんじん ブロッコリー	3.2
4	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも でん粉 油 砂糖	鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース	814
	カムカムゼリー	砂糖			40.3
	パン いちごミックスジャム	パン		いちご りんご	23.4
	牛乳		牛乳		3.0
5	タンダリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	886
	アスパラとコーンのソテー	油 マーガリン		アスパラガス コーン にんじん	32.8
	モロヘイヤスープ		卵 ベーコン	モロヘイヤ 玉ねぎ トマト	29.9
	牛乳		牛乳		3.4
6	シュガートースト	パン 砂糖 マーガリン			861
	牛乳		牛乳		27.1
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 チーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース	24.1
	海藻サラダ		わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	2.7
7	手作り中華ごまドレッシング	ごま油 ごま			861
	フローズンヨーグルト	砂糖	乳製品		27.1
	牛乳	パン はちみつ			24.1
	揚げじゃがいものトマトソース	じゃがいも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく パセリ	2.7
8	野菜スープ	じゃがいも	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	861
	さくらんぼゼリー	砂糖		さくらんぼ	27.1
	パン チョコクリーム	パン 砂糖			24.1
	牛乳		牛乳		2.7
9	魚とベーコンのポイル焼き	マーガリン	メルルーサ ベーコン チーズ	レモン	959
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		キャベツ きゅうり にんじん	43.2
	ミネストローネスープ	じゃがいも 油 スパゲティ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリ	31.0
	ヨーグルト		ヨーグルト		3.5
10	ナン	ナン			807
	大豆ミート入りキーマカレー	バター	牛肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	34.7
	牛乳		牛乳		20.9
	ゆで野菜 中華ごまドレッシング			キャベツ にんじん アスパラガス	4.4
11	キャラメル揚げパン(米粉パン)	米粉 砂糖 油			847
	牛乳		牛乳		31.5
	ブレーンオムレツ	油 でん粉	卵		36.5
	カレースープ	マカロニ じゃがいも 油	豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ	2.9
12	麦入りごはん	米 麦			836
	牛乳		牛乳		30.8
	ししゃもフライ	パン粉 油	ししゃも		27.6
	おひたし		かつお節	キャベツ にんじん もやし	1.3
13	生揚げの辛味炒め	油 砂糖 ごま油 でん粉	生揚げ 豚肉	えのきたけ にんじん しょうが こねぎ	767
	麦入りごはん	米 麦			32.2
	牛乳		牛乳		15.2
	白身魚の三味焼き	ごま 砂糖	かます	ねぎ	2.8
14	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ にんじん	726
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ	27.9
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦	ひじき		14.9
	牛乳		牛乳		3.7
15	にらまんじゅう	小麦粉	豚肉	にら ねぎ キャベツ	826
	大豆もやしのキムチあえ			大豆もやし にら	33.9
	トックスープ	トック	鶏肉 卵	にんじん チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	25.7
	牛乳		牛乳		2.3
16	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			762
	牛乳		牛乳		26.8
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	20.6
	さっぱりあえ		のり	ほうれんそう キャベツ	1.8
17	豆腐入りかきたま汁	でん粉	卵 豆腐	小松菜 にんじん 玉ねぎ	801
	麦入りごはん	米 麦			33.8
	牛乳		牛乳		21.3
	中華風卵焼き		卵		2.5
18	おひたし			小松菜 キャベツ	801
	牛肉とごぼうの煮物	砂糖 油	牛肉	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	33.8
	麦入りごはん	米 麦			21.3
	牛乳		牛乳		2.5
19	さばの香味焼き	砂糖 ごま油	さば	にんにく	801
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油	わかめ	キャベツ コーン	33.8
	みそけんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	21.3
	牛乳		牛乳		2.5

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
16	麦入りごはん	米 麦			837
	牛乳		牛乳		29.7
	ちくわの二色揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 青のり		23.5
	大根おろし			大根	2.3
	生揚げと野菜の煮つけ	でん粉 砂糖 油	生揚げ 豚肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース たけのこ しょうが	
17	麦入りごはん	米 麦			851
	牛乳		牛乳		41.0
	鶏肉のみそチーズ焼き	マヨネーズ	鶏肉 みそ チーズ	パセリ レモン	24.0
	塩こんぶあえ		昆布	キャベツ きゅうり にんじん	3.2
	ひじきと大豆の煮物	油 砂糖	ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん	
18	麦入りごはん	米 麦			864
	牛乳		牛乳		31.2
	あゆのから揚げ	でん粉 油	あゆ		24.2
	もやしとニラのごま和え	ごま 砂糖		もやし にんじん にら	2.2
	みそ汁		みそ	かんぴょう にんじん 玉ねぎ にら	
	県民の日デザート	砂糖		いちご	
19	麦入りごはん	米 麦			859
	牛乳		牛乳		27.9
	豚肉と野菜のみそ炒め	油 でん粉 砂糖	豚肉 みそ	キャベツ ねぎ にんじん 干しいたけ ビーマン	18.6
	ハンサンスー	春雨 砂糖 ごま油		キャベツ にんじん もやし	2.6
	はちみつレモンゼリー	砂糖 はちみつ		レモン	
20	セルフビビンバ丼	米 麦 ごま ごま油 砂糖	牛肉	にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし	879
	牛乳		牛乳		34.2
	豆腐の中華スープ	ごま油 でん粉	豆腐 卵 わかめ	ねぎ	28.1
	冷凍みかん			みかん	2.9
21	麦入りごはん	米 麦			786
	牛乳		牛乳		21.1
	じゃこカツ	パン粉 油	たら いわし		21.1
	チョレギ風サラダ		わかめ のり	小松菜 キャベツ にんじん	3.0
	韓国風みそ汁	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ 荳わかめ	ほうれん草 にんにく にんじん もやし ねぎ	
22	ハヤシライス	米 麦 油 バター 小麦粉	牛肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	918
	牛乳		牛乳		25.6
	ゆで野菜 香りがまトレッシング	じゃがいも ごま		にんじん ブロッコリー	27.5
	セノビーゼリー	砂糖	乳製品		2.0
23	麦入りごはん	米 麦			837
	牛乳		牛乳		34.5
	春雨とにらの炒め物	春雨 砂糖 油	牛肉 卵	にら にんじん しいたけ しょうが	21.5
	いわしの梅じょうゆ煮		いわし	梅	2.7
	道産子汁	じゃがいも バター 油	豚肉 みそ わかめ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
24	セルフ高野豆腐ごはん	米 麦 油 砂糖	豚肉 高野豆腐 油揚げ	にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう	810
	牛乳		牛乳		35.3
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ		20.8
	磯辺あえ		のり	キャベツ 小松菜	2.5
25	麦入りごはん	米 麦			768
	牛乳		牛乳		34.7
	いかの松笠焼き		いか		18.0
	ゆで野菜にんにくしょうゆあえ	ごま油		ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	3.0
	豚汁	里芋 油	豚肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	
26	麦入りごはん	米 麦			778
	牛乳		牛乳		27.2
	じゃこ天	油 でん粉	たら あじ	キャベツ にんじん	19.1
	野菜の中華あえ	砂糖		きゅうり もやし にんじん	3.0
	真沢山みそ汁	じゃがいも 油	豚肉 わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
27	麦入りごはん	米 麦			828
	牛乳		牛乳		34.7
	あじの紀州漬け		あじ	しょうが 梅	21.8
	おひたし	ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	3.0
	五目きんぴら	油 砂糖	豚肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根	
	オレンジ			オレンジ	
28	麦入りごはん	米 麦			839
	牛乳		牛乳		35.1
	モロフライ	パン粉 小麦粉 油	モロ 卵		22.8
	ナムル	ごま ごま油		小松菜 キャベツ もやし にんじん	2.2
	チンゲン菜と豆腐のスープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	
	アーモンドカル	アーモンド	かたくちいわし		
29	麦入りごはん	米 麦			923
	牛乳		牛乳		29.2
	シューマイ	小麦粉	鶏肉 豚肉		24.1
	切干大根のナムル			切干大根 にんじん 小松菜	2.4
	夏の肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ グリンピース にんにく	
	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ	
30	セルフ豚バラネギ塩丼	米 麦 ごま油 でん粉	豚肉	玉ねぎ もやし にんじん ねぎ ニラ レモン しょうが にんにく	861
	牛乳		牛乳		27.2
	フォー	ビーフン	鶏肉	もやし チンゲン菜 ねぎ	28.0
	豆乳パンナコッタ	砂糖	豆乳	いちご	2.0
				中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 830kcal	836
				たんぱく質 33.2g	32.0
				脂質 23.2g	23.9
				塩分相当 2.5g	2.8